

עס איז נארמאל צו פילן איינזאם צומאל.

פילע ניו יארקער פילן איינזאם טייל פון די צייט אדער אלעמאל. אפילו מענטשן וועלכע זענען ארומגענומען מיט אנדערע קענען פילן איינזאם.

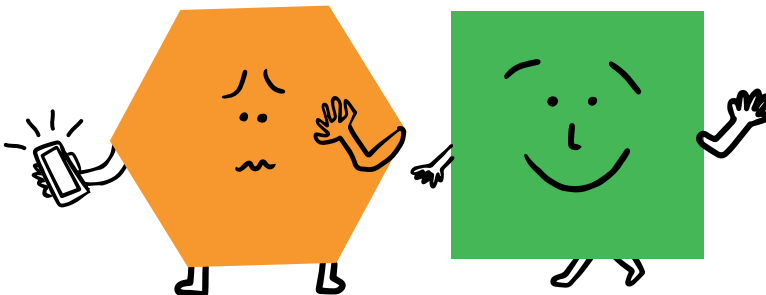
איינזאמקייט איז די געפיהל אז די מענטשן ארום אייך קימערן זיך נישט מיט אייך, שעצן אדער זעהען אייך נישט.

איר קענט מעגליך פיהלן איינזאם אויב איר:

- האט שוועריגקייטן צו פארלאזן אייער היים
- האט שוועריגקייטן צו קאמוניקירן מיט אנדערע
- גייט אריבער א גרויסע לעבנס געשעעניש, ווי האספיטאליזאציע, פארלירן א דזשאב אדער פארלירן א באליבטע
- האט פינאנציעלע שוועריגקייטן אדער באגרעניצטע פינאנציעלע מיטלען
- גיבט זיך אפ מיט איינעם, באזונדערס אויב איר גיבט זיך אפ מיט א נייגעבוירענעם קינד
- האט באגרעניצטע געזעלשאפטליכע שטיצע אדער געזעלשאפטליכע קשרים
- פילט אז איר האט נישט קיין צוועק
- ליידיט פון נייגונגען (א גלויבונג אז איין מענטש אדער גרופע איז בעסער פון אן אנדערן) און סטיגמעס (נעגאטיווע און אפט אומישר'דיגע גלויבונגען איבער עפעס אדער איינעם) קעגן אייך — צום ביישפיל נייגונגען קעגן אימיגראנטן, מינאריטעט קאמיוניטיס, +LGBTQIA מענטשן און מענטשן מיט דיסאביליטיס

איינזאמקייט קען פארגרעסערן אייערע אויסזיכטן פון:

- כראנישע געזונטהייט פראבלעמען, ווי צום ביישפיל הארץ קראנקייט
- דעפרעסיע און אנגעצויגנקייט
- פארלוסט פון זיכרון, אריינרעכענענדיג אלצהיימער'ס



NYC
Health

**געזעלשאפטליכע קשרים מאכן אונז פילן בעסער און האלטן אונז געזונט.
אויב איר פילט איינזאם, פרובירט די פאלגנדע שריט:**

- **פארבינדט אייך מיט איינעם יעדן טאג.** מאכט א ציהל זיך צו פארבינדן מיט א פריינד, פאמיליע מיטגליד, שכן אדער קאלעגע יעדן טאג. רעדט פערזענליך, דורכן טעלעפאן אדער דורך ווידעאו.
- **פארשטערקערט אייערע עקזיסטירנדע באציאונגען.** לאזט וויסן פאר פריינט און פאמיליע אז איר הערט זיך איין צו זיי דורכן זיי גיבן אייער פולע אויפמערקזאמקייט. אויב איר האט נישט גערעדט פאר א שטיק צייט, פארבינדט אייך בלויז צו זאגן העלאו.
- **טרעפט אן אקטיוויטעט אדער א קלאס וואס אינטערעסירט אייך.** איר וועט אויך מעגליך טרעפן א נייעם פריינד. זוכט געדאנקען ביי אייער לאקאלע פובליק לייברערי, רעליגיעזע ארגאניזאציע אדער קאמיוניטי צענטער. איר וועט מעגליך דארפן אויספרובירן פארשידענע אקטיוויטעטן בעפאר איר טרעפט איינס וואס העלפט אייך מאכן קשרים מיט אנדערע.
- **העלפט ארויס אנדערע אין אייער קאמיוניטי.** טראגט אייך אן ארויסהעלפן א שכן, אדער זייט זיך מתנדב פאר א קאמיוניטי פראיעקט. שטיצן אנדערע העלפט אונדז פילן אז מיר האבן מער שייכות.
- **בעט פאר הילף אויב איר פילט אז איר קענט זיך נישט באהערשן אויף אייער עלענדקייט.** רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער וועגן ווי אזוי איר פילט.

אויב איר פילט איינזאם די גאנצע צייט, דארפט איר מעגליך באזונדערע שטיצע.

פאר מער שטיצע און צו רעדן מיט א קאונסלער (מדרוך) 24/7, רופט 888-692-9355 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell). די סערוויסעס זענען אומזיסט און געהיים, און איבערזעצונג ווערט צוגעשטעלט אין איבער 200 שפראכן.

